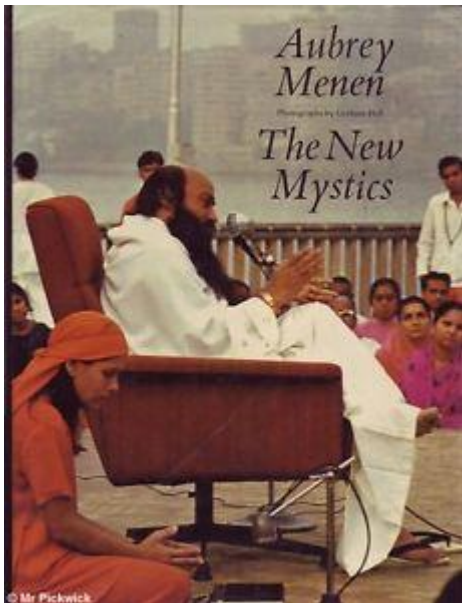


Tiga Langkah Kesadaran

Posted by [Osho Indonesia](#) | Jan 27, 2018 | [Discourses](#), [Meditation](#) | [0](#)



Ada tiga langkah kesadaran. Pertama, jadilah sadar akan tubuhmu – berjalan, memotong kayu atau membawa air dari sumur. Waspadalah, dengan perhatian tajam, mengetahui, sadar. Jangan terus melakukan hal-hal seperti mayat hidup (zombie), seperti orang yang berjalan sambil tidur.

Bila engkau telah menyadari tubuhmu dan perbuatannya, kemudian pindahlah lebih dalam – ke dalam pikiranmu dan aktivitasnya, pikiran, imajinasi, proyeksi. Bila engkau telah menjadi sangat sadar akan pikiran, engkau akan terkejut.

Ketika engkau menyadari proses tubuhmu, engkau akan terkejut juga. Aku bisa menggerakkan tanganku secara mekanis, aku bisa menggerakannya dengan penuh kesadaran. Ketika aku menggerakannya dengan kesadaran penuh, ada keanggunan, ada keindahan.

Aku dapat berbicara tanpa kesadaran. Ada orator, pembicara Aku tidak tahu pidato apapun; aku tidak pernah belajar seni berbicara, karena bagiku itu terlihat bodoh. Jika aku memiliki sesuatu untuk dikatakan, itu sudah cukup. Tapi aku berbicara kepadamu dengan penuh kesadaran, setiap kata, setiap jeda ... aku bukan orator, bukan pembicara. Tetapi ketika engkau menyadari bicaramu, itu mulai menjadi seni. Itu memuat nuansa puisi dan musik.

Seorang pria, seorang wartawan dari Barat, menulis sebuah buku, *THE NEW MYSTICS* (mistikus baru). Namanya Aubrey Menen.

Dia memperkenalkan aku ke Barat. Dia telah meliput mistikus lainnya, tapi aku ada di sampul depannya. Dan apa yang dikatakannya, aku sendiri tidak bisa mempercayainya.

Dia mengatakan bahwa dia telah mendengarkan Adolf Hitler, yang adalah seorang orator yang luar biasa. Dia telah mendengarkan Jawaharlal Nehru, perdana menteri pertama India, yang bisa menampung jutaan orang saat dia berbicara. Dia menyebutkan Kennedy – Presiden Kennedy, yang adalah seorang pembicara yang hebat.

Tapi aku terkejut: ia mengatakan bahwa mendengarkan aku, dia merasakan perbedaan yang luar biasa. “Sungguh, orang ini tidak terlatih dalam pidato atau berbicara, tapi apa pun yang dia katakan mencapai langsung ke hati orang-orang. Itu tidak terjadi dengan Adolf Hitler, Jawaharlal Nehru atau Presiden Kennedy; Mereka hanya mengulangi kata-kata seperti burung beo.”

Hal ini pasti akan terjadi jika engkau berbicara dengan kesadaran. Maka setiap gerakan, setiap kata memiliki keindahan tersendiri. Ada keanggunan.

Ketika engkau menyadari pikiran, engkau akan mengalami kejutan besar. Semakin engkau menjadi sadar, semakin berkurang pikiran yang bergerak/lalu lalang. Jika engkau memiliki seratus persen pikiran, maka tidak ada kesadaran. Jika engkau memiliki satu persen kesadaran, maka hanya ada sembilan puluh sembilan persen pengalaman – dalam proporsi yang tepat. Bila engkau memiliki sembilan puluh sembilan persen kesadaran, hanya ada satu persen pikiran, karena itu adalah energi yang sama. Ketika engkau menjadi lebih sadar, tidak ada energi yang tersedia untuk pikiran; mereka padam. Bila engkau seratus persen sadar, pikiran menjadi benar-benar diam. Itu adalah waktu untuk bergerak lebih dalam lagi.

Langkah ketiga: untuk menyadari perasaan, suasana hati, emosi. Dengan kata lain, pertama tubuh – perbuatannya; kedua, pikiran – aktivitasnya; ketiga, hati dan fungsinya.

Ketika engkau pindah ke hati dan membawa kesadaranmu ke sana, lagi-lagi ada kejutan baru. Semua yang baik akan tumbuh, dan semua yang buruk mulai menghilang. Cinta tumbuh, benci menghilang. Kasih sayang tumbuh, kemarahan menghilang. Berbagi tumbuh, keserakahan menghilang.

Ketika kesadaranmu tentang hati selesai, kejutan terakhir, dan kejutan terbesar: engkau tidak perlu mengambil langkah apapun. Sebuah lompatan kuantum terjadi sendiri. Dari hati, engkau tiba-tiba menemukan dirimu dalam keberadaanmu, di pusatnya.

Disana engkau mengetahui hanya kesadaran, menyadari hanya tentang kesadaran. Tidak ada yang lain untuk diketahui, atau disadari. Dan ini adalah kemurnian tertinggi. Inilah yang aku sebut pencerahan.

Dan ini adalah hak lahirmu/asasimu! Jika engkau melewatkannya, hanya engkau yang bertanggung jawab. Engkau tidak dapat membuang tanggung jawabmu kepada orang lain. Dan itu sangat sederhana dan alami, engkau hanya perlu memulainya.

Hanya langkah pertama adalah sulit. Seluruh perjalanannya sederhana. Ada pepatah bahwa langkah pertama adalah hampir seluruh perjalanan.

Okay?

OSHO – From Bondage to Freedom, Chpt 3